HYPERTENSI

APA ITU HIPERTENSI ?

HYPERTENSI

(TEKANAN DARAH TINGGI)

Hypertensi adalah :

- Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg
- Suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan / atau diastolik yang tidak normal

PENYEBAB

1. Tidak diketahui penyebabnya / keturunan (hypertensi primer)

   Faktor resiko antar lain :

   - Ras / suku bangsa
   - Umur
   - Kegemukan
   - Asupan garam yang tinggi
   - Riwayat hypertensi dalam keluarga
   - Stres
   - Merokok
   - Banyak minum alkohol

2. Disebabkan oleh penyakit lain (hypertensi sekunder)

   Antara lain penyakit :

   - Ginjal
   - Saraf
   - Tumur
   - Keracunan

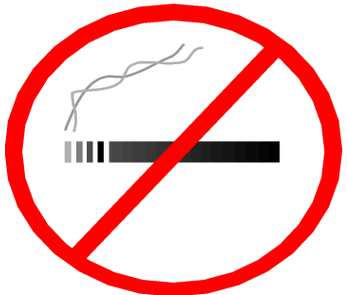
TANDA & GEJALA

- Pusing
- Rasa berat ditengkuk
- Sukar tidur
- Rasa mudah lelah
- Cepat marah
- Telinga berdenging
- Mata berkunang-kunang
- Sesak napas
- Gangguan penglihatan
- Mimisan
- Tanpa gejala

PENGELOLAAN & PENCEGAHAN

Perubahan Gaya hidup antara lain :

- Penurunan berat badan (bila kegemukan)
- Pengurangan asupan garam (diet rendah garam)
- Menghindari faktor resiko : merokok, minum alkohol, makanan berlemak, stres
- Aktifitas fisik / jalan sehat



Pengobatan :

Berobat / kontrol secara teratur ke fasilitas kesehatan (puskesmas, Rumah Sakit, Dokter Praktek)

KOMPLIKASI

Gangguan Jantung

Gangguan Otak

Gangguan Penglihatan

Gangguan Ginjal

Stroke

HYPERTENSI

OLEH :
Kelompok I

KERJASAMA
PUSKESMAS MOJO
dengan
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2010